



1~2才児 給食献立表



横路保育所

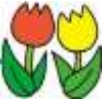
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)	
1	土	入園式					
3	月	ごはん 八宝菜 春雨スープ バナナ	牛乳 とんがりコーン	豚ロース うずら卵 かまぼこ ベーコン 牛乳	米 かたくり粉 春雨 とんがりコーン	チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ 筍 人参 ピーマン 干しいたけ ねぎ バナナ	
4	火	塩おにぎり 煮込みうどん かぼちゃのオープン焼き りんご	牛乳 おにぎりせんべい	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ 牛乳	米 うどん マヨドレ オリーブオイル おにぎりせんべい	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ りんご	
5	水	ごはん カレイのチーズ焼き 白菜のおかか和え 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 バウムクーヘン	カレイ とろけるチーズ 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 マヨドレ 砂糖 バウムクーヘン	白菜 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ オレンジ	
6	木	ポークカレーライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース ハム 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 マヨドレ ぱりんこ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン バナナ	
7	金	ごはん ポークビーンズ キャベツサラダ りんご	牛乳 ベジたべる	豚ロース 大豆水煮 かまぼこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ベジたべる	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり りんご	
8	土	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 まがりせんべい	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも まがりせんべい	えのき 人参 玉ねぎ グリンピース ねぎ バナナ	
10	月	バターロール クリームシチュー 和風サラダ オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	鶏もも肉 かに風味かまぼこ 干しひじき わかめご飯の素 牛乳	バターロール じゃがいも ごま 砂糖 米	玉ねぎ 人参 かぼちゃ もやし きゅうり オレンジ	
11	火	ブルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え バナナ	牛乳 ぱりんこ	豚ロース ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ ぱりんこ	りんご 玉ねぎ 人参 にんにく しめじ 長ねぎ キャベツ バナナ	
12	水	ごはん カレイの磯部揚げ ポテトサラダ 絹豆腐とわかめのみそ汁 いちご	牛乳 フルーツポンチ	カレイ ハム 絹豆腐 青のり わかめ 牛乳	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ	人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ いちご みかん缶 黄桃缶 バナナ りんご	
13	木	ごはん 鶏の照り焼き もやしナムル かきたま汁 りんご	牛乳 ムーンライト	鶏もも肉 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま かたくり粉 ムーンライト	しょうが にんにく もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ りんご	
14	金	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 チーズ・ハッピーターン	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳 チーズ	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 マヨドレ ごま ハッピーターン	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり オレンジ	



給食だより

✿ご入園・ご進級おめでとうございます✿

新しい友だちを迎え、新年度がスタートしました。
「食べることは「生きること」です。食を通して体も心も豊かに成長してくれることを願っています。
「安心・安全・おいしい」給食を作っていきたいと思いますので1年間よろしくお願ひします！！



白ごはんを食べよう

米を中心とした食事は、魚介類、肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせやすく、健康を維持するための栄養素を、バランスよくとることができます。

いろいろな料理に合わせやすいという、米の特性を生かした日本型食生活のよさを見直してみましよう♪

ごはんのでんぷんは、他の食品と比べて消化吸収が高いので、エネルギー源としても持続性が高く、脳の働きのパワーになります☆



乳児さんでは、約90gの白ごはんを提供しています。



◎青文字は手作りおやつです。
◎おかしの種類を記載しています。
おかしは変更になる場合があります。

2023年 4月

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
15	土	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも ばかうけ	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ バナナ
17	月	鶏とキノコのカレーライス キャベツとじゃこのサラダ りんご	牛乳 ブリッツ	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ブリッツ	にんにく しょうが しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご
18	火	ごはん ハンバーグ 磯部ポテト 白菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 レモンケーキ	豚ひき肉 豆乳 油揚げ 牛乳 卵	米 パン粉 じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ バナナ レモン果汁
19	水	ごはん さわらの蒲焼 ほうれん草のごま和え かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスパラ	さわら 牛乳 ヤクルト	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ギンビスアスパラ	しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ オレンジ
20	木	ごはん すき焼き風煮 じゃがいもと小松菜のみそ汁 バナナ	牛乳 ふのラスク	牛ロース 焼き豆腐 牛乳 きなこ	米 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも ふ マーガリン グラニュー糖	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 小松菜 ねぎ バナナ
21	金	バターロール ミートソーススパゲティ 春野菜のスープ りんご	牛乳 サッポロポテト	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 サッポロポテト	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ しめじ ねぎ りんご
22	土	ごはん 豚汁 ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 厚揚げ 牛乳	米 さつまいも 板こんにやく おにぎりせんべい	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー バナナ
24	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ オレンジ	牛乳 チョイス	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 チョイス	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ オレンジ
25	火	誕生会 たけのこご飯 鶏のから揚げ たたききゅうり 白菜とえのきのみそ汁 りんご	牛乳 まがりせんべい	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油 まがりせんべい	人参 筍 しょうが きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ りんご
26	水	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし かぼちゃのみそ汁 バナナ	牛乳 大学いも	鮭 牛乳	米 さつまいも 油 砂糖 ごま	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ バナナ
27	木	ごはん 洋風肉じゃが キャベツとえのきのみそ汁 りんご	牛乳 カール	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 カール	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ えのき ねぎ りんご
28	金	塩おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ オレンジ	牛乳 ばかうけ	豚ロース 干しひじき ツナ 牛乳	米 中華めん ごま油 ごま マヨドレ ばかうけ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり オレンジ



赤・黄・緑の
三色食品群とは？

『三色食品群』とは、栄養素の働き・特徴をもとにして、赤・黄・緑の3つの群に分けたものをいいます。
毎食、この各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば、栄養のバランスがとれた食事になるように考案されたものです♪

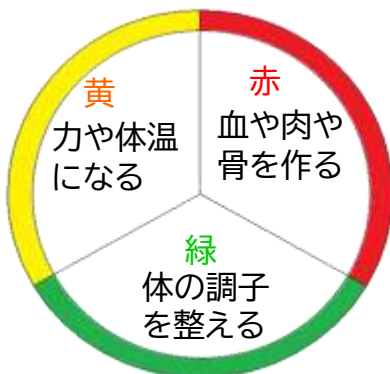


魚や肉・豆類・卵・乳類などの
たんぱく質やカルシウムを含む

→血や体の筋肉、歯や骨をつくります

穀類(ごはん、パンなど)・
いも類・砂糖・油脂類などの
炭水化物や脂肪を含む

→体を動かしたり頭で考えたり
する力や、体温になるための
エネルギー源です



緑黄色野菜・淡色野菜・果物・海藻類・
きのこなどのビタミンやミネラルを含む

→体の調子を整え、たんぱく質や炭水化物、
脂肪の代謝に必要です

